



Club Alpino Italiano Sezione di Firenze
GEEO - Gruppo Escursionistico "Emilio Orsini"
Via del Mezzetta 2/M – 50135 Firenze



13 settembre 2026

Il Grondilice e la Forbice – Apuane



Con i suoi 1808 metri il Grondilice è la quinta vetta per altezza delle Alpi Apuane e costituisce la prosecuzione della Cresta Garnerone, frastagliato crinale che divide la valle di Vinca da quella dell'Orto di Donna. Per la salita, presenta una facile via normale che parte dalla Finestra del Grondilice, da cui si diparte verso SE uno sperone roccioso noto come la Forbice (1773 m).

Potremo ammirare il vicino Pizzo d'Uccello, il Monte Sagro e il maestoso Monte Pisanino

Programma:

Dal Rif. Valserenaia (1060 m) prendiamo la strada passando dal rif. Donegani fino a quota 1200m dove prendiamo il sentiero 137 che lasciando la strada ci porta a Foce di Giovo (1500 m). Dopo la meritata pausa continueremo verso sud tramite il sentiero 179 passando ai margini della Cresta Garnerone fin sopra il Rif. Orto di Donna (1520m) incrociamo il sentiero 186 che prendiamo verso destra e salendo di quota arriviamo alla Finestra del Grondilice (1743 m). Da qui per sentiero "normale" (traccia sdruciolevole e roccette da percorrere con attenzione) saliamo fino alla cima del Grondilice (1808m). Rientrati alla Finestra, per chi se la sente, saliamo sempre con sentiero "normale" (idem come per il Grondilice!) fino alla cima della Forbice (1772m). Dalla Finestra riprendiamo il sentiero 186 verso est che ci conduce prima al Rifugio Orto di Donna (1490m) (se c'è la possibilità, mangiamo qualcosa al rifugio) e poi col sentiero 180 prima e 178 dopo rientriamo al rifugio Valserenaia.

ATTENZIONE

Siamo sulle Apuane nei sentieri meno frequentati. Indispensabile **passo sicuro, assenza di vertigini e una buona preparazione fisica!**

Difficoltà: EE **Tempo di percorrenza:** ore 5 escluse le soste **Dislivello:** m 720 sia in salita che in discesa.

Lunghezza escursione: 9 km. **Pranzo:** al sacco **Viaggio:** auto proprie con costi condivisi

Ritrovo: ore 6.30 Viale Guidoni – Centro Sportivo Paganelli

Equipaggiamento: scarponi con suola scolpita (tipo Vibram) pena l'esclusione dall'escursione, abbigliamento adatto all'ambiente montano, consigliati bastoncini per chi li usa, da non usare nei sentieri più accidentati!

Quota di adesione: gratuita per i soci, non soci CAI € 8,50 per la copertura assicurativa.

Iscrizioni: entro le ore 19 di venerdì 11 settembre per i soci e entro giovedì 10 settembre per i non soci. Le iscrizioni dovranno essere effettuate tramite il [modulo on line disponibile qui](#). In caso di difficoltà scrivere a segreteria@caifirenze.it. Per informazioni specifiche, contattare gli accompagnatori

Accompagnatori

AE Marco Bagnoli 3333149836 Vittorio Taviani 3482351450 AE Pellegrini David 3456532833

Gli Accompagnatori si riservano di modificare o annullare l'escursione, nel caso di situazioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o per altri motivi. [Regolamento gite sezionali](#) consultabile su www.caifirenze.it.